

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Чикатуева Любовь Анатольевна  
Должность: Вице-президент  
Дата подписания: 01.08.2025 16:21:19  
Уникальный программный ключ:  
b5e0b395ea5dbf46f7da8c0311036f2c024edc8e

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»  
в г. Черкесске Карачаево-Черкесской Республики

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
Л.А. Чикатуева  
«15» апреля 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Направление подготовки  
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы бакалавриата  
38.03.01.07 Финансы и кредит

Для набора 2021 года

Квалификация  
Бакалавр

КАФЕДРА **Общеобразовательные и специальные дисциплины****Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&lt;Семестр на<br/>курсе&gt;</b> ) | <b>2 (1.2)</b> |     | Итого |     |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|-----|-------|-----|
| Неделя                                                          | 16             |     |       |     |
| Вид занятий                                                     | УП             | РП  | УП    | РП  |
| Практические                                                    | 4              | 4   | 4     | 4   |
| Итого ауд.                                                      | 4              | 4   | 4     | 4   |
| Контактная работа                                               | 4              | 4   | 4     | 4   |
| Сам. работа                                                     | 320            | 320 | 320   | 320 |
| Часы на контроль                                                | 4              | 4   | 4     | 4   |
| Итого                                                           | 328            | 328 | 328   | 328 |

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 15.04.2025 г. протокол № 11.

Рабочая программа составлена на основе рабочей программы указанной дисциплины, утвержденной в ФГБОУ ВО РГЭУ (РИНХ) с учетом условий реализации программы бакалавриата, действующих в филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» в г. Черкесске Карачаево-Черкесской Республики

Программу составил(и): к.э.н, зав.кафедрой, Третьякова Н.В.;ст. преподаватель, Челомбий Т.О.;к.п.н, доцент, Денисов Е.А.;к.п.н , доцент, Мануйленко Э.В.;к.п.н , доцент, Мануйленко Э.В.;ст. преподаватель, Попова М.В.

Зав. кафедрой: к.э.н., доцент Н.В. Третьякова

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### Знать:

значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий (соотнесено с индикатором УК-7.1)

##### Уметь:

использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально- профессиональную готовность (соотнесено с индикатором УК-7.2)

##### Владеть:

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте и обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту (соотнесено с индикатором УК-7.3)

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Раздел 1. Физическая культура и здоровье.

| №   | Наименование темы, краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|-------------|
| 1.1 | Тема 1.1 Физическая культура личности. Физическая культура и спорт в формировании здорового стиля жизни<br>Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. Общеразвивающие упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                      | Практические занятия            | 2              | 2                | УК-7        |
| 1.2 | Тема 1.2 Воздействие средствами физического воспитания на обеспечение устойчивости организма к факторам «риска». Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.<br>Определение уровня развития физической культуры личности. Методика составления индивидуальных программ физического развития. Методические основы составления комплексов в режиме дня. Оценка уровня сформированности физических качеств. Методика выполнения физических упражнений ОФП. Методика проведения занятий оздоровительной направленности. | Самостоятельная работа          | 2              | 64               | УК-7        |
| 1.3 | Тема 1.3 Индивидуальный выбор видов систем физических упражнений.<br>Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. Формирование и развитие физических качеств.<br>Общеразвивающие упражнения. Оздоровительный спорт. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду физкультурно- оздоровительной системе.                                                                                                                                           | Самостоятельная работа          | 2              | 64               | УК-7        |
| 1.4 | Тема 1.4 Теория и методика избранного вида оздоровительной деятельности. Самоконтроль над физическим развитием и функциональным состоянием организма в процессе оздоровительной деятельности.<br>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения и т.д.<br>Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях                 | Самостоятельная работа          | 2              | 32               | УК-7        |

|                                                                   | физической культурой.<br>Выбор видов оздоровительных упражнений для повышения функциональных возможностей организма. Средства и методы мышечной релаксации в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.<br>Для подготовки рекомендовано использование LibreOffice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |                |                  |             |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|-------------|
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |                |                  |             |
| №                                                                 | Наименование темы, краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
| 2.1                                                               | Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной деятельности. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств ПФК.<br>Выполнение физических упражнений выбранной физкультурно-оздоровительной системе.<br>Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда средствами физического воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Практические занятия            | 2              | 2                | УК-7        |
| 2.2                                                               | Тема 2.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Основные понятия о формы самостоятельных занятий, мотивации их выбора. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Прикладные умения и навыки. Прикладные психические качества и свойства личности. Прикладные психофизические качества.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Самостоятельная работа          | 2              | 64               | УК-7        |
| 2.3                                                               | Тема 2.3 Характеристика возможностей влияния избранных системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, лыжи). Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.<br>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.).<br>Основы правильного ведения дневника самоконтроля.<br>Выполнение физических упражнений по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.<br>Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду физкультурно-оздоровительной системы. | Самостоятельная работа          | 2              | 64               | УК-7        |
| 2.4                                                               | Тема 2.4 ППФП в профессиональной деятельности.<br>Методические основы производственной физической культуры. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.<br>Методика самостоятельного освоения отдельных составляющих ППФП.<br>Методика корректирующей гимнастики для глаз и т.д.<br>Характер содержания занятий в зависимости от возраста и характера трудовой деятельности. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.<br>Для подготовки рекомендовано использование LibreOffice                                                                                                                                                                                                                  | Самостоятельная работа          | 2              | 32               | УК-7        |
| 2.5                                                               | Подготовка к промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Зачет                           | 2              | 4                | УК-7        |

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

|   | Авторы,<br>составители         | Заглавие                                                                                                       | Издательство, год                                                              | Библиотека /<br>Количество              |
|---|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1 | Бероев Б. М.                   | Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе: журнал | Москва: Турист, 2008                                                           | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 2 | Евсеев Ю. И.                   | Физическая культура: учебное пособие                                                                           | Ростов-на-Дону: Феникс, 2014                                                   | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 3 |                                | Физкультурное образование Сибири: журнал                                                                       | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 4 | Чертов Н.В.                    | Физическая культура: Учебное пособие                                                                           | Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012      | ЭБС «Znanium»                           |
| 5 | Каткова А.М.,<br>Храмцова А.И. | Физическая культура и спорт: Учебное пособие                                                                   | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018            | ЭБС «Znanium»                           |
| 6 | Лопатин Н.А.,<br>Шульгин А.И.  | Физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература                                                    | Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019       | ЭБС «Znanium»                           |
| 7 | Филиппова Ю.С.                 | Физическая культура: Учебно-методическая литература                                                            | Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024                          | ЭБС «Znanium»                           |
| 8 | Филиппова Ю.С.                 | Физическая культура: Учебно-методическая литература                                                            | Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024                          | ЭБС «Znanium»                           |

## 5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ИСС "Консультант +"

ИСС "Гарант" <http://www.internet.garant.ru/>

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf>

## 5.3. Перечень программного обеспечения

Операционная система РЕД ОС  
LibreOffice

## 5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

#### 1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

| ЗУН, составляющие компетенцию                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Показатели оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                             | Средства оценивания                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                    |
| З - значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий                                                                                                        | Знает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую эффективность | Соответствие поставленной и изученной проблеме; полнота, содержательность, правильность ответа на вопросы                                                                                                                       | Вопросы к зачету (вопросы 1-24) для обучающихся специальных медицинских групп А и Б                                                                                |
| У - использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально-профессиональную готовность | Использует диапазон средств и методов физического воспитания, применяя их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью                                                                                                     | Полнота и правильность, применения элементов физкультурно-оздоровительной деятельности, умеет дополнить и расширить диапазон средств для укрепления здоровья индивидуальными рекомендованными средствами физического воспитания | Контрольные упражнения (упражнения 1-28) для обучающихся специальной медицинской группы А<br>Реферат (темы 1-20) для обучающихся специальной медицинской группы Б) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| В - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте и обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту | Раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | Обоснованность выбора средств и методов физического воспитания, последовательная и постоянная реализация избранных средств для совершенствования уровня подготовленности к будущей профессии и быту | Контрольные задания (задания 1-14) для обучающихся специальной медицинской группы А<br>Эссе (темы 1-20) для обучающихся специальной медицинской группы Б; |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

50-100 баллов (зачет)

0-49 баллов (незачет)

## 2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы

### Вопросы к зачету

по дисциплине **Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.**  
**Физическая культура для обучающихся специальных медицинских групп**

1. Выбор видов спорта и физических упражнений для повышения функциональных возможностей организма
2. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи
3. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма
4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Формы и содержание занятий физическими упражнениями
6. Факторы, обуславливающие интенсивность физических упражнений с учетом индивидуальных характеристик занимающихся
7. Характер и содержание занятий физическими упражнениями в зависимости от индивидуальных характеристик, занимающихся
8. Планирование и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями
9. Контроль и самоконтроль в системе занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля
10. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом трудовой

деятельности.

11. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, года представителей различных направлений деятельности
12. Физическая культура и спорт в свободное время, разновидности занятий и их организационная основа
13. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроль ее эффективности.
14. Определение понятия «спорт», его характеристики
15. Национальные виды спорта в системе физического воспитания
16. Классификация видов спорта по характеру организации движений и преимущественной роли тех или иных функциональных систем организма в обеспечении их рабочего эффекта
17. Единая спортивная классификация. Комплекс ГТО
18. Краткая характеристика основных видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества, гибкость, координацию (ловкость)
19. Планирование спортивной подготовки. Виды, цели и задачи
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки
21. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности
22. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки. Характеристика прикладных видов спорта
23. Формирование мотивов в организации занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями
24. Профессиональная направленности физической культуры

Зачетное задание для обучающихся специальной медицинской группы А состоит из одного теоретического вопроса (20 баллов максимально), одного контрольного упражнения для текущей аттестации (40 баллов максимально) и одного контрольного задания для текущей аттестации (40 баллов максимально).

Каждое контрольное упражнение для обучающихся специальной медицинской группы А оценивается максимум в 40 баллов.

- «40-30 баллов» – контрольное упражнение выполнено полностью, в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;
- «29-20 баллов» – контрольное упражнение выполнено не полностью, но в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;
- «19-10 балла» – контрольное упражнение выполнено более чем на 2/3, но в рамках установленного на выполнение регламента, обучающийся не может четко обосновать характер выполнения упражнения на основе изученного практического материала, показывает явный недостаток знаний, умений и навыков;
- «9-4 балла» – контрольное упражнение выполнено на 2/3, но в рамках установленного на выполнение регламента;
- «3-0 балла» – контрольное упражнение выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

Каждое контрольное задание для обучающихся специальной медицинской группы А оценивается максимум в 40 баллов.

- «40-30 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении



контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания;

– «29-20 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания, но допускает неточности в его выполнении;

– «19-10 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в практическом применении знаний.

– «9-4 балла» – контрольное задание выполнено, но обучающийся допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в практическом применении знаний;

– «3-0 балла» – контрольное задание выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

Зачетное задание для обучающихся специальной медицинской группы Б состоит из одного теоретического вопроса (20 баллов максимально), одного реферата по теме для текущей аттестации (40 баллов максимально) и одного эссе по теме для текущей аттестации (40 баллов максимально).

Каждый реферат для обучающихся специальной медицинской группы Б оценивается максимум в 40 баллов.

– «40-30 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, исчерпывающе полно отвечает на дополнительные вопросы;

– «29-20 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует выдвигаемые им идеи; делает выводы и обобщения;

– «19-10 баллов» - обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; не допускает существенных неточностей в анализе вопросов темы; увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; аргументирует научные положения, опираясь на мнение других авторов; делает выводы и обобщения;

– «9-0-баллов» - тема раскрыта недостаточно полно: обучающийся освоил проблему, излагает ее основное содержание, опираясь на знания только одного источника основной литературы; допускает несущественные ошибки и неточности; испытывает затруднения в практическом применении знаний; слабо аргументирует научные положения; затрудняется в формулировании выводов и обобщений.

Каждое эссе для обучающихся специальной медицинской группы Б оценивается максимум в 40 баллов.

– «40-30 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, исчерпывающе полно отвечает на дополнительные вопросы;

– «29-20 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует выдвигаемые им идеи; делает выводы и обобщения;

- «19-10 баллов» - обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; не допускает существенных неточностей в анализе вопросов темы; увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; аргументирует научные положения, опираясь на мнение других авторов; делает выводы и обобщения;
- «9-0-баллов» - тема раскрыта недостаточно полно: обучающийся освоил проблему, излагает ее основное содержание, опираясь на знания только одного источника основной литературы; допускает несущественные ошибки и неточности; испытывает затруднения в практическом применении знаний; слабо аргументирует научные положения; затрудняется в формулировании выводов и обобщений

Промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале, составляющей в сумме 50-100 баллов (зачет), 0-49 баллов (незачет)

- «50-100 баллов» - обучающийся знает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую эффективность; обучающийся использует диапазон средств и методов физического воспитания, применяя их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; обучающийся раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- «0-49 баллов» - обучающийся не знает сущности физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, не знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую эффективность; обучающийся не использует диапазон средств и методов физического воспитания, не применяет их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; обучающийся не раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### Контрольные упражнения для обучающихся специальной медицинской группы А

| №                              | Наименование контрольного упражнения             | Количество баллов    |        |         |                         |          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|----------|
|                                |                                                  | 16-20                | 11-15  | 5-10    | 0-4                     |          |
| МУЖЧИНЫ                        |                                                  |                      |        |         |                         |          |
| 1. Общая физическая подготовка |                                                  |                      |        |         |                         |          |
| 1.1. Общая выносливость        |                                                  |                      |        |         |                         |          |
| 1.                             | Оздоровительный бег на 800 м, без учета времени  | приступил, выполнено |        |         | приступил, не выполнено |          |
| 2.                             | Оздоровительный бег на 1000 м, без учета времени | приступил, выполнено |        |         | приступил, не выполнено |          |
| 3.                             | Оздоровительный бег на 1500 м, без учета времени | приступил, выполнено |        |         | приступил, не выполнено |          |
| 4.                             | Проба Руфье                                      | 0-5                  | 5,1-10 | 10,1-15 | 15,1-20                 | Более 20 |
| 1.2. Гибкость                  |                                                  |                      |        |         |                         |          |
| 5.                             | Наклоны туловища (см).                           | +8                   | +5     | 0       | -5                      | <-5      |

| №                                                                                           | Наименование контрольного упражнения                                    | Количество баллов     |        |                          |         |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|--------------------------|---------|----------|
|                                                                                             |                                                                         | 16-20                 | 11-15  | 5-10                     | 0-4     |          |
| 1.3. Сила и силовая выносливость                                                            |                                                                         |                       |        |                          |         |          |
| 6.                                                                                          | Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см) количество раз             | 10                    | 9      | 8                        | 7       | 6        |
| 7.                                                                                          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), количество раз      | 20                    | 18     | 16                       | 14      | 12       |
| 8.                                                                                          | Приседания на двух ногах, (к-во раз)                                    | 50                    | 45     | 40                       | 35      | 30       |
| 9.                                                                                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз          | 50                    | 45     | 40                       | 35      | 30       |
| 2. Спортивно-техническая подготовка                                                         |                                                                         |                       |        |                          |         |          |
| 10.                                                                                         | Волейбол. Поддачи по зонам (7 подач)                                    | 4                     | 3      | 2                        | 1       | 0        |
| 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки  |                                                                         |                       |        |                          |         |          |
| 3.1. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения |                                                                         |                       |        |                          |         |          |
| 11.                                                                                         | Ведение баскетбольного мяча по сигналам с флажком(сек)                  | 13,0                  | 13,8   | 14,6                     | 15,2    | 15,8     |
| 3.2. Нормативы специально-прикладной физической подготовки                                  |                                                                         |                       |        |                          |         |          |
| 12.                                                                                         | Челночный бег 4x10 м (сек).                                             | 10,4                  | 10,8   | 11,2                     | 11,8    | 12,2     |
| 13.                                                                                         | Шахматы. Задачи                                                         | 15                    | 10-14  |                          | 5-9     |          |
| 14.                                                                                         | Дартс (10 бросков)                                                      | 130                   | 120    |                          | 115     |          |
| ЖЕНЩИНЫ                                                                                     |                                                                         |                       |        |                          |         |          |
| 1. Общая физическая подготовка                                                              |                                                                         |                       |        |                          |         |          |
| 1.1. Общая выносливость                                                                     |                                                                         |                       |        |                          |         |          |
| 15.                                                                                         | Оздоровительный бег на 800 м, без учета времени                         | приступила, выполнено |        | приступила, не выполнено |         |          |
| 16.                                                                                         | Оздоровительный бег на 1000 м, без учета времени                        | приступила, выполнено |        | приступила, не выполнено |         |          |
| 17.                                                                                         | Оздоровительный бег на 1500 м, чередование с ходьбой, без учета времени | приступила, выполнено |        | приступила, не выполнено |         |          |
| 18.                                                                                         | Проба Руфье                                                             | 0-5                   | 5,1-10 | 10,1-15                  | 15,1-20 | Более 20 |
| 1.2. Гибкость                                                                               |                                                                         |                       |        |                          |         |          |
| 19.                                                                                         | Наклоны туловища (см)                                                   |                       | +8     | +5                       | 0       | -5       |
| 1.3. Сила и силовая выносливость                                                            |                                                                         |                       |        |                          |         |          |
| 20.                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз          | 35                    | 30     | 20                       | 18      | 15       |
| 21.                                                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, количество раз          | 25                    | 20     | 15                       | 12      | 10       |
| 22.                                                                                         | Приседания на двух ногах (к-во раз)                                     | 40                    | 35     | 30                       | 25      | 20       |
| 23.                                                                                         | Подтягивание лежа (перекладина на высоте 90 см), количество раз         | 12                    | 10     | 8                        | 6       | 4        |
| 2. Спортивно-техническая подготовка                                                         |                                                                         |                       |        |                          |         |          |
| 24.                                                                                         | Волейбол. Поддачи по зонам (7 подач)                                    | 4                     | 3      | 2                        | 1       | -        |
| 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки  |                                                                         |                       |        |                          |         |          |
| 3.1. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения |                                                                         |                       |        |                          |         |          |
| 25.                                                                                         | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажком(сек)                    | 14,6                  | 15,4   | 15,8                     | 16,2    | 16,8     |
| 3.2. Нормативы специально-прикладной физической подготовки                                  |                                                                         |                       |        |                          |         |          |
| 26.                                                                                         | Челночный бег 4x10 м (сек).                                             | 10,4                  | 10,8   | 11,2                     | 11,8    | 12,2     |
| 27.                                                                                         | Шахматы. Задачи                                                         | 15                    | 10-14  |                          | 5-9     |          |
| 28.                                                                                         | Дартс (10 бросков)                                                      | 130                   | 120    |                          | 115     |          |

**Инструкция по выполнению контрольных упражнений. Максимально обучающийся специальной медицинской группы А может набрать 40 баллов**

Обучающиеся получают контрольные упражнения. Место выполнения контрольных упражнений - спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины. После выполнения всех упражнений, доступных обучающемуся, можно вернуться к тем, которые пока не сданы. Следует особо подчеркнуть, что обучающийся, состояние здоровья которого, на основании подтверждающего документа, не позволяет приступить к выполнению контрольного упражнения, может выполнить реферат из комплекта оценочных средств для обучающихся группы Б.

**Критерии оценивания:** Обучающийся может подготовить 2 упражнения по выбору. Каждое контрольное упражнение оценивается максимум в 20 баллов.

- «16-20 баллов» – контрольное упражнение выполнено полностью, в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;
- «11-15 баллов» – контрольное упражнение выполнено не полностью, но в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;
- «5-10 балла» – контрольное упражнение выполнено более чем на 2/3, но в рамках установленного на выполнение регламента, обучающийся не может четко обосновать характер выполнения упражнения на основе изученного практического материала, показывает явный недостаток знаний, умений и навыков;
- «0-4 балла» – контрольное упражнение выполнено менее чем на 2/3 или не выполнено вообще.

#### **Контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы А**

| №       | Наименование контрольного задания                                                                                        | Количество баллов     |       |                          |     |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|--------------------------|-----|
|         |                                                                                                                          | 16-30                 | 15-11 | 5-10                     | 0-4 |
| МУЖЧИНЫ |                                                                                                                          |                       |       |                          |     |
| 1.      | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития выносливости (в соответствии с нозологией)                          | приступил, выполнено  |       | приступил, не выполнено  |     |
| 2.      | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития гибкости (в соответствии с нозологией)                              | приступил, выполнено  |       | приступил, не выполнено  |     |
| 3.      | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития силы (в соответствии с нозологией)                                  | приступил, выполнено  |       | приступил, не выполнено  |     |
| 4.      | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития ловкости (в соответствии с нозологией)                              | приступил, выполнено  |       | приступил, не выполнено  |     |
| 5.      | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития координации (в соответствии с нозологией)                           | приступил, выполнено  |       | приступил, не выполнено  |     |
| 6.      | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для снижения уровня психоэмоционального напряжения (в соответствии с нозологией) | приступил, выполнено  |       | приступил, не выполнено  |     |
| 7.      | Комплекс упражнений лечебной дыхательной гимнастики (в соответствии с нозологией)                                        | приступил, выполнено  |       | приступил, не выполнено  |     |
| ЖЕНЩИНЫ |                                                                                                                          |                       |       |                          |     |
| 8.      | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития выносливости (в соответствии с нозологией)                          | приступила, выполнено |       | приступила, не выполнено |     |
| 9.      | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития гибкости (в соответствии с нозологией)                              | приступила, выполнено |       | приступила, не выполнено |     |
| 10.     | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития силы (в соответствии с нозологией)                                  | приступила, выполнено |       | приступила, не выполнено |     |
| 11.     | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития ловкости (в соответствии с нозологией)                              | приступила, выполнено |       | приступила, не выполнено |     |

| №   | Наименование контрольного задания                                                                                        | Количество баллов     |       |      |                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|------|--------------------------|
|     |                                                                                                                          | 16-30                 | 15-11 | 5-10 | 0-4                      |
| 12. | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития координации (в соответствии с нозологией)                           | приступила, выполнено |       |      | приступила, не выполнено |
| 13. | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для снижения уровня психоэмоционального напряжения (в соответствии с нозологией) | приступила, выполнено |       |      | приступила, не выполнено |
| 14. | Комплекс упражнений лечебной дыхательной гимнастики (в соответствии с нозологией)                                        | приступила, выполнено |       |      | приступила, не выполнено |

### **Инструкция по выполнению контрольных заданий. Максимально обучающийся специальной медицинской группы А может набрать 60 баллов**

Обучающиеся получают контрольные задания. Место выполнения контрольных заданий - спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины. Следует особо подчеркнуть, что обучающийся, состояние здоровья которого, на основании подтверждающего документа, не позволяет приступить к выполнению контрольного задания, может выполнить эссе из комплекта оценочных средств для обучающихся группы Б.

**Критерии оценивания:** Обучающийся может подготовить 2 контрольных задания. Каждое контрольное задание оценивается максимум в 30 баллов

- «16-30 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания;
- «11-15 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания, но допускает неточности в его выполнении;
- «5-10 балла» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в практическом применении знаний.
- «0-4 балла» – контрольное задание выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще

### **Темы рефератов для обучающихся специальной медицинской группы Б**

1. Физическая культура личности
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающегося, их физического и спортивного совершенствования
3. Средства физической культуры
4. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
5. Фоновые виды физической культуры
6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
7. Ценностные ориентации и отношение обучающегося к физической культуре и спорту
8. Основы организации физического воспитания в Вузе
9. Физиологическая классификация физических упражнений

10. Физиологическая характеристика утомления и восстановления
11. Понятие о социально-биологических основах физической культуры
12. Понятие об органах и физиологических системах организма человека
13. Показатели тренированности организма в покое
14. Показатели тренированности организма при выполнении стандартных нагрузок
15. Показатели тренированности организма при предельно напряженной работе
16. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности
17. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
18. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
19. Профессиональная направленность физической культуры
20. Физическая культура в структуре профессионального образования

**Максимально обучающийся специальной медицинской группы Б может набрать 40 баллов.**

**Критерии оценивания:** Каждый реферат оценивается максимум в 20 баллов. Реферат может быть выполнен дважды.

- «16-20 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;
- «11-15 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;
- «5-10 балла» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;
- «0-4 балла» – реферат выполнен менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

#### **Темы эссе для обучающихся специальной медицинской группы Б**

1. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей человека
2. Самооценка собственного здоровья
3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни
4. Режим труда и отдыха
5. Организация двигательной активности
6. Психогигиена и ментальное здоровье
7. Организация сна
8. Организация режима питания
9. Профилактика вредных привычек
10. Личная гигиена и закаливание
11. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов
13. Самооценка собственного здоровья
14. Влияние окружающей среды на здоровье
15. Наследственность и ее влияние на здоровье
16. Культура межличностных отношений
17. Производственная физическая культура в рабочее время
18. Утренняя гигиеническая гимнастика
19. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств профессионально-прикладной физической подготовки
20. Физическая культура и спорт в свободное время

**Максимально обучающийся специальной медицинской группы Б может набрать 60 баллов.**

**Критерии оценивания:** Каждое эссе оценивается максимум в 30 баллов. Эссе может быть выполнено дважды.

- «16-30 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;
- «11-15 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;
- «5-10 балла» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;
- «0-4 балла» – эссе выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения обучающихся до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме зачета.

Зачет проводится по расписанию промежуточной аттестации. Количество вопросов в зачетном задании – 3: Количество вопросов в зачетном задании обучающихся специальной медицинской группы А – 3: один теоретический вопрос, одно контрольное задание из перечня контрольных заданий для текущей аттестации, одно контрольное упражнение из перечня контрольных упражнений для текущей аттестации.

Количество вопросов в зачетном задании обучающихся специальной медицинской группы группы Б – 3: один теоретический вопрос, один реферат из перечня тем для текущей аттестации, одно эссе из перечня тем для текущей аттестации.

Проверка ответов и объявление результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в ведомость и зачетную книжку обучающегося. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом дисциплины предусмотрены практические занятия.

В ходе практических занятий развиваются умения и навыки применения средств и методов спортивно-оздоровительной деятельности на основании знания по укреплению уровня здоровья, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

При подготовке к практическим занятиям каждый обучающийся должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме.

В процессе подготовки к практическим занятиям обучающийся могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на практических занятиях должны быть изучены обучающимися в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы обучающихся над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий посредством оценочных средств для текущей аттестации. В ходе самостоятельной работы каждый обучающийся обязан прочитать основную и, по возможности, дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнив полученную информацию выписками из рекомендованных первоисточников, выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Обучающийся должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в рабочей программе дисциплины вопросам. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации обучающиеся могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе университетской библиотеки или воспользоваться читальными залами.

**Разделение обучающихся на медицинские группы осуществляется в соответствии со следующими Приказами:**

1. ПРИКАЗ от 10 августа 2017 года N 514н О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних (с изменениями на 19 ноября 2020 года) <https://docs.cntd.ru/document/436759767?marker=7DQ0KB>
2. ПРИКАЗ от 27 апреля 2021 г. N 404н Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения <https://docs.cntd.ru/document/436759767?marker=7DQ0KB>
3. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях” (документ не вступил в силу) <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=396034>
4. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. N 245 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры" <https://base.garant.ru/402618156/>



## Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений

Прежде чем приступить к занятием физической культурой и спортом, необходимо пройти тщательный медицинский осмотр. Только по результатам данного осмотра с учетом индивидуального состояния здоровья и разрешения врача, обучающийся может приступать к подготовке и выполнению тех или иных контрольных упражнений. Также необходим самоконтроль.

Простейшим методом самоконтроля является наблюдение за субъективным состоянием. При оптимальном режиме тренировки сохраняется ощущение бодрости, которое больше в первой половине дня и меньше во второй – после работы. Физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления, а также по частоте сердечных сокращений.

К внешним признакам утомления относят изменения цвета кожи, повышенное выделение пота, нарушения ритма дыхания, нарушение координации движений (см. таблицу 1).

### Внешние признаки утомления

Таблица 1

| Признаки            | Небольшое физическое утомление                             | Значительное утомление (1-й степени)                        | Резкое переутомление (2-й степени)                                                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цвет кожи           | Небольшое покраснение                                      | Значительное покраснение                                    | Резкое покраснение, побледнение, синюшность                                                                             |
| Потливость          | Небольшая                                                  | Значительная (выше пояса)                                   | Резко выраженная (и ниже пояса), выступление солей                                                                      |
| Дыхание             | Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме) | Учащенное (38-48 в 1 мин), поверхностное                    | Резко учащенное (более 50-60 в 1 мин) переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием                |
| Движения            | Бодрая походка                                             | Неуверенный шаг, легкое покачивание                         | Резкие покачивания, отказ от дальнейшего движения                                                                       |
| Общий вид, ощущения | Обычный                                                    | Усталое выражение лица, нарушение осанки, снижение интереса | Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки «вот-вот упадет», жалобы на резкую слабость, головную боль, тошноту |
| Мимика              | Спокойная                                                  | Напряженная                                                 | Искаженная                                                                                                              |

К *внутренним признакам*, свидетельствующим о наступлении утомления, относят появление болевых ощущений в мышцах, тошнота или даже головокружение.

При появлении этих неблагоприятных признаков надо прекратить выполнение упражнения и отдохнуть. Во время отдыха рекомендуется выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабления мышц. Также рекомендована профилактика наступления состояний, предрасполагающих к травмам, строгая индивидуализация тренировочного процесса, тщательные медицинские наблюдения.

## Методические рекомендации по выполнению контрольных заданий

Прежде чем приступить к занятием физической культурой и спортом, необходимо пройти тщательный медицинский осмотр. Только по результатам данного осмотра с учетом индивидуального состояния здоровья и разрешения врача, обучающийся может приступать к подготовке и выполнению тех или иных контрольных заданий. В процессе подготовки контрольных заданий, обучающийся может воспользоваться, помимо литературы, представленной в списке основной и дополнительной литературы дисциплины, изданиями из дополнительного списка, размещенного ниже:

**Гимнастика:** Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271> (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

**Атлетическая гимнастика:** Ерёмина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л. В. Ерёмина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2011. – 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926> (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-289-9. – Текст : электронный.

**Легкая атлетика:** Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 148 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533> (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный.

**Волейбол:** Гусева, М. А. Физическая культура : волейбол : учебное пособие : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645> (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.

**Баскетбол:** Кибенко, Е. И. Баскетбол : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. И. Кибенко ; под ред. Г. Ф. Гребенщикова ; Таганрогский институт им. А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ). – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 116 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614928> (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. с. 105-107. – ISBN 978-5-87976-913-5. – Текст : электронный.

**Шахматы:** Иконникова, О. Н. Теоретические и практические основы шахматной игры : учебно-методическое пособие : [16+] / О. Н. Иконникова ; под ред. С. Г. Буланова ; Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова. – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 159 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614926> (дата обращения: 20.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-87976-897-8. – Текст : электронный.

**Дартс:** Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> (дата обращения: 20.09.2021). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.

## Методические рекомендации по выполнению рефератов

Реферат— письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая обучающимися в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Структура реферата:

Титульный лист, заполненный по единой форме (Приложение 2.1), оглавление (план, содержание), введение, основная часть реферата, заключение, библиография (список литературы) -составляется согласно правилам библиографического описания, также может присутствовать приложение, которое включает в себя графики, таблицы, расчеты.

Основные требования к выполнению реферата:

### Введение

- Во введение основные задачи - сориентировать читателя в дальнейшем изложении, аргументировать актуальность исследования. Объем введения составляет в среднем около 10% от общего объема реферата.

### Основная часть реферата

- Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна, в ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

### Заключение

- Заключение — последняя часть научного текста. В ней в краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.

### Список использованной литературы

- Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия источников в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

### Требования к оформлению реферата:

- Объем реферата должен соответствовать указанному количеству печатных страниц, выполненных с использованием программы LibreOffice: шрифт текста: Times New Roman 14, поля с каждой стороны 2 см; пробел – 1; нумерация страниц – снизу листа, на первой странице номер не ставится.

### Реферат включает в себя основные разделы:

- титульный лист (Приложение 2.1);
- основной раздел;
- библиографическое описание, в том числе интернет-источников, причем список литературных источников оформленных в соответствии с ГОСТ 7.1 – 2003; 7.80 – 2000., не менее 5 библиографических названий, включая сетевые ресурсы.

## Методические рекомендации по выполнению эссе

Эссе - письменная работа объемом 5-10 печатных страниц. Цель написания эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Работа над эссе предполагает использование публикаций, но с обязательными ссылками на источник.

Структура эссе может быть следующей:

Титульный лист заполняется по единой форме (Приложение 2.2), введение, основная часть, заключение, библиография (список литературы) составляется согласно правилам библиографического описания

Основные требования к выполнению эссе:

### Введение

- Задачи введения – изложить суть и обоснование выбора данной темы. Данная часть состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически

### Основная часть

- Основная часть составляет обзор теоретических основ выбранной проблемы и изложение основного вопроса.

### Заключение

- Заключение включает в себя обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д.

#### Список использованной литературы

- Эссе обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия источников в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

#### Требования к оформлению эссе:

- Объем эссе должен соответствовать указанному количеству печатных страниц, выполненных с использованием программы LibreOffice: шрифт текста: Times New Roman 14, поля с каждой стороны 2 см; пробел – 1; нумерация страниц – снизу листа, на первой странице номер не ставится.

Эссе включает в себя основные разделы:

- титульный лист (Приложение 2.2);
- основной раздел;
- библиографическое описание, в том числе интернет-источников, причем список литературных источников оформленных в соответствие с ГОСТ 7.1 – 2003; 7.80 – 2000., не менее 5 библиографических названий, включая сетевые ресурсы.

.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»  
Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

Реферат  
по дисциплине Элективные дисциплины (модули) по физической  
культуре и спорту

Тема: Понятие «здоровье», его содержание и критерии

Выполнил:

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Иванов Иван Иванович,  
группы МЕН 112  
факультета МиП

\  
Проверил:

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Петрова Анна Ивановна,  
д.с.н., профессор  
каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону

2023 год

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»  
Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

Эссе  
по дисциплине Элективные дисциплины (модули) по физической  
культуре и спорту

Тема: Самооценка собственного здоровья

Выполнил:

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Иванов Иван Иванович,  
группы МЕН 112  
факультета МиП

\

Проверил:

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Петрова Анна Ивановна,  
д.с.н., профессор  
каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону

2023 год